

Как правильно заполнять дневник мочеиспускания

- Заполняйте дневник как можно более подробно
- Заполняйте дневник в течение суток с момента пробуждения, включая ночные мочеиспускания
- Записывайте дату заполнения дневника, время пробуждения, время отхода ко сну
- Фиксируйте время каждого мочеиспускания, неотложного позыва, недержания
- Максимально точно измеряйте объём мочи
- Отмечайте крестиком соответствующую графу (неотложный позыв, недержание, при их наличии)

ОБРАЗЕЦ				
Время	Объём выделенной мочи, мл	Неотложный позыв	Недержание	Объём и качество выпитой жидкости
7:00	Проснулся			
7:15	200	—	—	
7:30	100	×	×	
10:10				300 мл чая
10:30	275	×		
11:30	150	—	—	
12:30	150	—	—	
15:00	220	—	—	
15:45				300 мл воды
17:30	175	—	—	
18:00				250 мл супа
19:45	200	—	—	
20:30				250 мл кофе
22:30	100	—	—	
23:00	Лёг спать			
3:30	250	—	—	
5:30	100	×	—	
Суточный объём мочи, мл		Суточный объём выпитой жидкости, мл		
1920		1100		

Как следует изменить образ жизни, если у Вас гиперактивный мочевой пузырь!¹⁻³



Откорректировать объём потребляемой жидкости с ограничением за 4 часа до сна



Уменьшить потребление кофеинсодержащих напитков до 1–2 чашек в день



Уменьшить массу тела (при избыточной массе тела или ожирении)



Отказаться от курения



Тренировать мочевой пузырь с целью увеличения интервала между мочеиспусканиями от 2 часов и более с последующим удлинением по 15 минут в неделю



Контролировать сильные позывы и отодвигать мочеиспускание до удобного момента



Тренировать мышцы тазового дна (упражнения Кегеля)



Принимать назначенное медикаментозное лечение длительно